



පිරු රටින් බබට ලැබුණ අලේ කතන්දරේ

කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමක් ඉන්කාවරු දැන ගෙන හිටියා. ඇන්ඩ්ස් කඳුවැටියේ අඩි 13,000 ක් විතර ඉහළ, රාත්‍රී කාලයේ දී සිතලෙන් අලවලට හැකිලෙන්ට ඉඩ හැර පසුව දවල් කාලයේ දී අල ඉර අවිච්චි වෙලා ගන්නා. අල වල තෙත් ගතිය ඉවත් වන තෙක් දෙතුන් සැරයක් මේ විදිහට කළහම, මේ අලවල ඉතා සැහැල්ලු එහෙත් තද ගතියක් ඇති වී මේ අයුරින් ලෝකයේ ප්‍රථම සිතකරණය මගින් වියළී කළ ආහාර වර්ගය ඉන්කාවරු ලබා ගන්නා. වර්ග 52 ක් තියෙන අර්තාපල්වලට ඉන්කාවරු ඔවුන් ගෙ බසින් කිව්වේ 'පැපා' කියල යි. ස්පාඤ්ඤ වරු කිව්වේ 'ටර්මා දෙ ටයරා' කියල යි.

නංගිලා, මල්ලිලා විතරක් නොවෙයි, ලොකු අයක් හරිම කැමතියි නේද අර්තාපල්වලට? අර්තාපල් තම්බලා, උයලා, බැදලා කොයි විදිහට හදුවත් කවදවත් කාල ඇති නොවන රසවත් කැමක්. අලයි, පරිප්පුයි තියෙනවා නම් වෙන මොනව නැතත් කමක් නෑ කියන්නේ ඒකනේ. මේ අර්තාපල් අපට ලැබුනේ කොහෙන් ද? කවුද ඉස්සර වෙලාම අර්තාපල් ලෝකෙට හඳුන්වල දුන්නේ? කොයි විදිහට ද අර්තාපල් මුලින් ම ආහාරයක් හැටියට පාවිච්චියට ගත්තේ? අද අපි අලේ කතන්තරය විකක් අහමු.

දහසක් මල්

ලමා විශේෂාංගය

ක්‍රිස්තු පූර්ව අවුරුදු 200 දී විතර, පිරු රටේ ඉන්කා ඉන්දියානුවෝ මුලින් ම අර්තාපල් වගා කරන කොට, මේ අල වර්ගය ලෝකය පුරාම ජනප්‍රිය ආහාරයක් වෙයි කියලා හිතන්න නැතුව ඇති. ඊට පස්සේ මේ රසවත් ආහාර වර්ගය මුලින් ම හමුවුනේ 1537 දී ස්පාඤ්ඤ කොල්ලකරුවන් සමූහයකට යි.

මීට අවුරුදු 400 කට විතර ඉස්සර යුරෝපාකරයට අර්තාපල් පළමුවරට ලැබුණ අවස්ථාවේ, මේ ආහාර වර්ගය දිනා මිනිස්සු බැලුවේ බියකින් සහ සැකයකින්. බයිබලයේ සඳහන්ව නැති නිසා අර්තාපල් මිනිසාගේ ප්‍රයෝජනයට නොගත යුතු යැයි ඇතැම් අය කල්පනා කළ අතර, බීජ වර්ගයකින් හැදෙන දෙයක් නොවන නිසා එය ආහාරයට සුදුසු නොවන්නේ යැයි ද, ලාදුරු හා සමාජ රෝග එයින් ඇති වන්නේ යැයි ද, ඇතැම් අය කල්පනා කළා. එවක ප්‍රංශයේ විශේෂඥයින් පැවසුවේ අර්තාපල් පැල කළහම පස් පවා විනාශ වන බවයි.

පැරණි ඉන්කාවරු නොයෙකුත් ආකාරයෙන් අර්තාපල් ප්‍රයෝජනයට ගත් බවට සාක්ෂි තියෙනවා. අතපය කැඩුනාම ඒවා සවි වෙන්න ඔවුන් අමු අර්තාපල් පෙති කැඩුන තැන්වල තිබ්බා. හිසේ ඇම්ම නතර කරගන්න බාම් එකක් වගේ නළලේ ඇතිල්ලුවා. වාත අමාරු නැති වේය කියන විශ්වාසය ඇතිව නිතර, අර්තාපල් තමන් ළඟ තබා ගන්නා. තවත් අවස්ථාවල දී ආහාර දිරවීමේ බෙහෙකක් හැටියටත් ඔවුන් අර්තාපල් භාවිතා කළා. අර්තාපල් නරක් නොවී

දකුණු ඇමරිකාවෙන් ගෙනල්ල අවුරුදු 200 ක් විතර කල්ගියාට පස්සේ තමයි, යුරෝපාකාරයේ අය අර්තාපල් ආහාරයක් හැටියට ගැනීමට පුරුදු උනේ. 1796 විතර වන තෙක් එංගලන්තය මේ ආහාර වර්ගය නිපදවීමට උත්සාහයක් කලේ නෑ. 1719 දී

අධිරිඡ් ජාතිකයින් කිහිප දෙනෙක් ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ නිව් හැම්ප්ෂයර් ප්‍රදේශයේ පදිංචිවුනායින් පස්සේ ඇමරිකානුවන්ටත් මේ රසවත් ආහාරය ලැබුනා. ඒ වුනත් 1740 වන තෙක් ම ඇමරිකානු ජාතින් විශ්වාස කළා අර්තාපල් වලින් මිනි හෙකු ගේ ආයු කාලය කෙටි වෙනවායි කියලා. ඉහළ පැලැන්තියේ අය අර්තාපල් රස බලල, ඒවා හොඳයි කිව්වට පස්සේ තමයි පොදු ජනයා අතර අර්තාපල් භාවිතය ඇති උනේ.

පෝෂණය අතින් බලපුච්ඡම අර්තාපල් වැදගත් ආහාරයක්. මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ තම බපු අර්තාපල් අලයක කැලරි 76 ක් අඩංගු යි. ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ වාර්තාවලට අනුව කෙ තෙකු ගේ මුළු ආහාර වෙලම අර්තාපල් විතරක් නම් ගරිරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වැඩියෙන් තුන් ගුණයක් 'සී' පදාර්ථය ලැබෙනවා. ආහාර දිරවීමේ දී ඇති වන නොයෙකුත් අපහසුකම් මග හැර ගැනීමට අර්තාපල් ප්‍රයෝජනවත් බව පෝෂණවේදීන් අද පිළිගන්නවා. අර්තාපල් විතරක් වුවත් සර්ව සම්පූර්ණ ආහාර වෙලකට කිව්වු ආහාරයක්. එක්සත් ජනපදයේ කෘෂි විද්‍යාඥයින් කියන්නේ, 'යොදය සහිත කිරි සහ අර්තාපල් වලින් යුත් ආහාර වෙලකින්, මිනිස් සිරුරේ පැවැත්මට ඕනෑ කරන සියළු ම ආහාර වර්ග ලැබෙන බව යි.'

සුප්‍රසිද්ධ පෝෂණවේදියෙක් වන ඡෝන් මෙයර් කියන්නේ, මිනිසුන් ගෙ බර වැඩි කරන කැලරිස් සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතන තරම් අර්තාපල්වල නැති බව යි. ඔහු කියන හැටියට අර්තාපල්වල අඩංගු වෙන්නෙ හොඳ ප්‍රමාණයේ ප්‍රෝටීන් අහල් 1,1/2X1 1/2X2 ප්‍රමාණයේ බදින ලද අර්තාපල් පෙති 10 ක තියෙන්නෙ කැලරි 137 ක් පමණ යි. ඒත් බත් අහුරු හතරක පහක මේ ප්‍රමාණය 225 ක් වෙනවා. මේ දෙකේ ම කියෙන ආහාර ගුණාංග ගැන බලපුච්ඡම අර්තාපල් මිනිස් සිරුරට කිසියෙක් අහිතකර නැහැ.

අර්තාපල්වලින් රසවත් ම ආහාර වර්ග හදල තියෙන්නෙ ප්‍රංශ ජාතිකයින්. 'මිනිතල

යේ ඇපලය' යනුවෙන් අර්තාපල් නම් කරන ප්‍රංශ ජාතිකයින් විවිධ වර්ගයේ කැම වර්ග 100 කට අධික සංඛ්‍යාවක් අර්තාපල් වලින් පිළියෙළ කරනවා. 'අර්ඩ්පල්' කියා අර්තාපල් හඳුන්වන ජර්මන්වරු තුඩල්ස්, පාන්, පැන්කේක් ආදිය මේ අල වර්ගය යොද පිළියෙළ කරනවා. ඉතාලි ජාතිකයින් ඔවුන් ගේ සුප්‍රසිද්ධ 'නොච්' හදගන්නේත් අර්තාපල්වලින්. ස්පාඤ්ඤවරු අර්තාපල් යොද ඉතාමත් මිහිරි ඔම්ලට් සාද ගන්නා ගන්නා අතර, ෆ්‍රික් ජාතිකයෝ 'ස්කොඩෙ ලියා' කියන රසවත් සෝස්ය අර්තාපල් වලින් හද ගන්නවා. මුලින් ම අර්තාපල් හොයා ගත්ත පිරු රටේ අයත් මේ අල තම්බල පොඩි කරල ඊට දෙහි ඔලිව් තෙල්, ලුණු, ලුණු, මිරිස් සහ ගම්මිරිස් ආදිය යොද ල කටට සැර රසවත් කැමක් අදත් පිළියෙළ කරනවා.

අර්තාපල් දුප්පතාගෙ මෙන් ම පොහො සතාගේත් ආහාරයක්. පිරු රටේ ලා මොලිනා හි ජාත්‍යන්තර අර්තාපල් මධ්‍යස්ථානයේ දී රටවල් 23 ක විද්‍යාඥයින් 86 දෙනෙක් රැස් වෙලා දූන් සුපිරි අර්තාපල් වර්ගයක් නිපදවීමට කටයුතු කරනවා. ඔවුන් ගේ මේ ව්‍යායාමයේ පරමාර්ථය සාගින්නෙන් පෙළෙන ලක්ෂණයන් මිනිසුන් ජීවත් වනු දැඩි වියළි රටවල්වල වගා කළ හැකි අර්තාපල් වර්ගයක් නිපදවීම යි. ඔවුන් දනටමත් සාර්ථකව කටයුතු කර තියෙනවා, දවස් 31 කින් කැමට ගත හැකි ප්‍රමාණයටත්, දවස් 60 කින් හොඳට අල මෝරන ප්‍රමාණයටත් වගා කළ හැකි අර්තාපල් වර්ගයක් නිපදවන්නට. දූන් ඔවුන් උත්සාහ කරන්නෙ දුක්පත් ගොවීන්ට වගා කරන්න පුළුවන් ඕනෑම රෝගයකට ඔරොත්තු දෙන අර්තාපල් වර්ගයක් බිහි කිරීමටයි.

ඉතින් පිරු රටෙන් බිහි වුන අර්තාපල් අලෙන් ලෝකයේ සාගින්න නිවෙන දිනය වැඩිය ඇත නොවන්න පුළුවනි.